

Guía

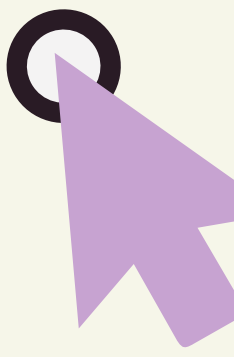
TRAMAP
Grupo de investigación

DE RECURSOS

SOBRE SALUD MENTAL.

GUIAS SOBRE DEPRESIÓN

- En el siguiente link encontrarás información sobre qué es la depresión, pautas que te pueden ayudar y guías de autoayuda redactadas por profesionales de la salud para hacer frente a la depresión, la ansiedad y otros problemas asociados.
- La información que se presenta en esta web del Ministerio de Sanidad ofrece herramientas para aprender a manejar mejor las emociones, controlar el estrés y mejorar el estilo de vida a través de módulos de trabajo e información práctica disponible de forma gratuita.



TELÉFONO DE LA ESPERANZA

El teléfono de la esperanza ofrece atención en crisis 24h, derivación a intervenciones personalizadas, grupos de apoyo y programas de prevención de la soledad.



www.telefonodelaesperanza.org

Teléfono 24h: 971 461 112
717 003 717

ASOCIACIÓN ASPAYM - BALEARES

La asociación Aspaym responde a las necesidades de apoyo que presentan las personas con gran discapacidad física. Ofrecen valoración, orientación y seguimiento, facilitar la accesibilidad al deporte, orientación laboral, servicio de atención domiciliaria, de acompañamiento, sexual...



www.aspaymbalears.org

Teléfono: 971 77 03 09



PROJECTE HOME

Ofrecen programas de ayuda para adultos y jóvenes con problemas en drogodependencia, además de otros servicios.

www.projectehome.com

Teléfono: 971 793 750



FUNDACIÓN IRES

Fundación especializada en dar atención integral a familias en situación de vulnerabilidad y atención y prevención a la violencia de género, incluyendo un servicio especial para atender al colectivo LGTBI.



www.fundacioires.org

Teléfono: 971 722 856

IMAS

El Instituto Mallorquín de Asuntos Sociales (IMAS) es la institución de referencia en Mallorca para gestionar los servicios sociales, la protección de menores y los recursos asistenciales. Trabajan con familias, personas con discapacidad, personas mayores, en riesgo de exclusión social y menores.

www.imasmallorca.net

Palma: 971 763 325

Inca: 971 880 216

Manacor: 971 844 901 / 871 986 142

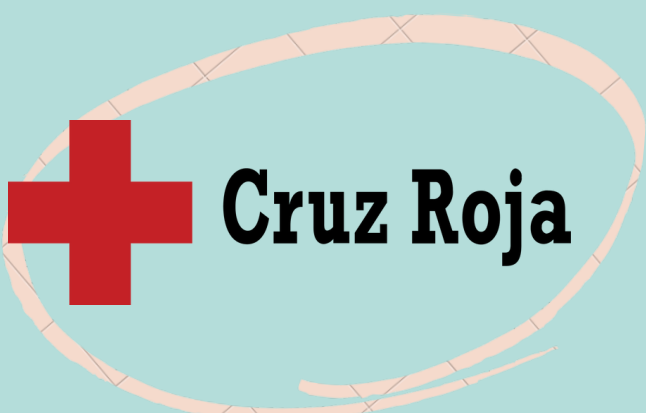
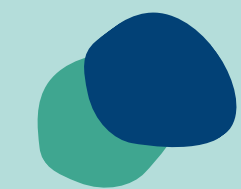


CRUZ ROJA

Desde la Cruz Roja ofrecen distintos servicios de apoyo a la ciudadanía, entre ellos la prevención y promoción en salud prestando ayuda psicológica y orientación. Además, cuentan con un catálogo de recursos en su web:

www2.cruzroja.es

Teléfono: 900 22 11 22



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER

El servicio de la Asociación Española Contra el Cáncer se especializa en la provisión de recursos para pacientes oncológicos.

Uno de los servicios más significativos de la AECC es la asesoría de psicólogos gratis para el paciente oncológico y su familia. Además, cuenta con otros servicios de soporte, como la orientación médica, la atención social y el acompañamiento.

www.contraelcancer.es

Teléfono: 971 244 000 / 900 100 036



FUNDACIÓN DEIXALLES



El área Social es uno de los ejes transversales de la Fundación Deixalles y entre sus servicios están los programas orientados a la salud mental.

El servicio de apoyo domiciliario es un servicio socioeducativo comunitario que ofrece orientación y apoyo a las personas con una discapacidad asociada a un diagnóstico de trastorno mental grave.



**Fundació
Deixalles**

www.deixalles.org

Teléfono: 971 698 422 / 971 177 200

3 SALUT MENTAL

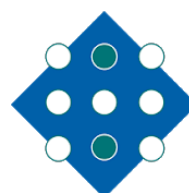
3 Salud Mental es la alianza de Girasol, Es Garrover y Estel de Llevant, tres entidades sociales sin ánimo de lucro. Trabajan con distintos proyectos para dar visibilidad a los problemas de salud mental y combatir el estigma asociado, así como fomentar la autonomía y promocionar la salud de los usuarios.

www.3salutmental.com

Teléfono: 971 50 33 63 / 971 55 98 91 / 971 285 123



Universitat
de les Illes Balears



**Institut
d'Investigació Sanitària
Illes Balears**

IdISBa

TRAMAP

Grupo de investigación

www.investigacionendepresion.com